சித்த மருத்துவம்

திங்கள் இதழ்

மலர் 7 * திருவள்ளுவர் ஆண்டு 2019 டிசம்பர் 1, 1988 * இதழ் : 8

★

சிறப்புக் கட்டுரை:

சத்துள்ள காய்கறிப் பச்சிடிகள்

★

இந்த இதழில்

தோல் வியாதிகள் (Skin Diseases) —ஆசிரியர்

சரும வியாதிகள் அனைத்தும் சித்த மருந்திலே குணமாகிறது – தொழிலதிபர் K. M. நரசிம்மன், B.Sc., F R. Ecn. S. (London)

பெண்களின் கற்பகால ஒழுக்கம் —டாக்டர் கந்தசாமி முதலியார்

விந்து என்பது என்ன?

சத்துள்ள காய்கறி பச்சிடிகள் Vegetable Salads

கல்லறையைத் தாண்டும் ஒரு நல்ல வழி —பேராசிரியர் K. மோகன், M.A., M.Sc., M Phil., DRME AMIET

மனிதனும் மனோவசிய கலையும். —டாக்டர் சி. அம்பிகாபதி

(Tension) மன உளவைத் தவிர்ப்பது எப்படி? — Rtn. Dr. சி, தங்கதுரை

எளிய நோய்களும் எளிய மருந்துகளும் —வேலூர் டாக்டர் க. சீனிவாசன்

ஜாதிபத்திரி

தனிப் பிரதி ரூ. 2-00 ஆண்டுச் சந்தா ரூ. 20-00

ஆசிரியர் டாக்டர் சிற்சபை

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

சித்தானந்த வைத்தியசாலை,

122-C, இராஜ வீதி, காஞ்சிபுரம்-2.

போன்: 2461

மஞ்சட்காமாலை, குன்மவியாதி, சருமவியாதிகள், பக்கவாதம், ஆரம்ப யானைக்கால் வியாதி, மூலநோய், சுவாச காசம், பீனிசம், கீல்வாயு வெண்புள்ளி, மதுமேகம், பெண்களின் மலட்டுத் தன்மை, ஆண்களின் வீரியக் குறைவு ஆரம்ப புற்று வியாதிகள், குழந்தை வியாதிகள் முதலியவைகட்கு நல்ல முறையில் சிகிச்சை அளிக்கப்படும்.

மருத்துவர்: **டாக்டர் சி. தங்கதுரை**

தலைமை மேற்பார்வை மருத்துவர்:

டாக்டர் சிற்சபை

ஒவ்வொரு திங்களிலும் தலைமை மருத்துவருடன்

ஆலோசனை நாட்கள்: 1, 2—15, 16 தேதிகள் தவிர

மற்ற நாட்கள் காஞ்சிபுரத்தில்.

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

சித்த மருத்துவம்

ஆசிரியர்: டாக்டர் சிற்சபை

மலர்: 7 | 1968 டிசம்பர், 1 | இதழ்: 6

தோல் வியாதிகள்

(SKIN DISEASES)

முன்னுரை:

நமது உடலின் இன்றியமையாத உறுப்புகளுள் தோலும் ஒன்றாகும். இத்தோல் உடலுக்குக் கவசமாகின்றது (கவசம்—போர்வை); உடலின் வெப்பநிலையைச் சீராக வைத்துக் கொள்ள உதவுகின்றது; இரத்தத்திலிருந்து கழிவுப் பொருட்களை வெளியேற்றும் வாயிலாகவுள்ளது; உடலுக்கு வனப்பைத் தருகிறது. இத்துணை நன்மைகள் செய்யும் தோலை எத்துணைக் கவனமாகக் காக்க வேண்டும்! இங்கு இக்கட்டுரையில் அதனைப் பற்றிச் சிறிது விரிவாகக் காணபோம்.

தோலானது மேல் தோல், உட்தோல் என இரு பகுப்பாக இருக்கின்றது. மேல் தோலானது உட் தோலிலுள்ள சிறு குழல்களால் உடம்பு எங்கும் கக்கி விட்ட நீரால் அமைந்ததாம். இப்படி ஆகிய மேல் தோல் உட்தோல் அடங்கலும் அநேகம் படைகளுண்டு.

அப்படைகளில் உட்படை நீரயிருக்க வெளிப்படைகள் காய்ந்து செதில்களாகிறதினாலே வெளித்தோல் பலமாயிருக்கிறது. உதாரணமாகச் சரீரத்தில் கொப்புளங்கட்டும் பொழுது மிதந்து கிளம்பி உரிகிற பொருள்தான் மேல் தோல் படைகளில் ஒரு பாகமாம்.

வெளித்தோலில் மயிர்களும் நகங்களும் முளைத்திருக்கின்றன. அவைகளில் வேக்காடு

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

பேரீச்சம்பழம்

இது நல்ல இளமையைத் தரும். நீரிழிவு, மலச்சிக்கல், நீர்க்கோவை முதலிய வியாதிகளைப் போக்கும்.

கண்டு தோல் கழன்றால் அவைகளும் கழன்று விடும். உள் தோலில் நாடிகளும் நாளங்களும் ஒன்றுடன் ஒன்று பொருந்தி வலைபோல் கிடப்பதால் எந்த இடத்தில் குத்தினாலும் இரத்தம் வெளிப்படும்.

மேனி எங்கும் வெளித் தோலுக்குள்ளே மெல்லிய குழல்கள் இருப்பதினாலே அவைகளின் வழியாய் உடம்பிலே பூசும் தைலங்கள், வசூரிப் பால் முதலியவை இரத்தத்திலே சேருகின்றன. கடுகு அளவாயுள்ள வேர்வைக் கோளங்களும், நிணக் கோளங்களும் மேல் தோலில் இருக்கின்றன. அக்கோளங்களிலுள்ள சிறுசிறு துவாரங்கள் வெளித் தோலுக்கு ஊடாகச் சென்று உட்தோலுக்குள்ளே இருக்கும் கண்ணறைகளிலே முடிகின்றன.

வெளிததோலின் தொழிலானது தேகத்திலிலுள்ள எல்லாப் பகுதிகளையும் மூடிக்கொள்ளுவதும் நச்சுக் காற்றுகள் இரத்தத்தில் கலவாமல் தடுப்பதும் அந்த மேல் தோலிலுள்ள பரிசத்தக்குரிய கருவிகளின் வழியாய் உணரவேண்டியவைகளை உணர்ந்து இன்ப துன்பங்களை அனுபவிப்பதுமாம்.

மேல் தோலிலுள்ள நிணக் கோணங்களின் வழியாய் நிணமும், வேர்வைக் கோணங்களின் வழியாய் வேர்வையும் கழிகின்றன இவ்விரண்டும் இரத்தத்திலிருந்தும் பிரிவதால் அது சுத்தமாகின்றது.

தோலைப் பேணு முறையாவது:

ஏற்றபடி உடுப்பதும், நீராடுவதும், அளவான வெளிச்சத்திலும், சுத்தமான காற்றிலும் நடப்பதும், வேர்வை பிறக்கும்படி உடற்பயிற்சி செய்வதுமாம். நீராடுவது, உடம்பிலுள்ள துவாரங்களின் வழியாய்க் கழியும்! கழிவுகள் திட்டமாய் வெளிப்படும்படி அத்துவாரங்களைச் சுத்தம் செய்யும்.

குளிர்காலத்தில் ஆட்டு மயிரால் செய்த கம்பளி உடுப்பு உடுத்துக் கொள்ளுவது தோலிலுள்ள சூடு வெளிப்படாமலும் குளிர்காற்று மேலே படாமலும் தடுத்துக் கொள்ளலாம்.

உடலில் எந்த வியாதி எந்தாலும் தோலானது பெரிதும் பாதிக்கப்படும். நோய் தோலின் நிறத்தையும், தன்மையையும் ஒட்டி உடலானது பழைய நிலைக்குத் திரும்பிக் கொண்டிருக்கிறதா அல்லது பின்னடைகிறதா என்பதையும் கூறிவிடலாம். எனவே, வியாதிகளில் தோலின் பங்கும் முக்கிய இடத்தைப் பெற்றுள்ளது.

பலர் தோல் வியாதிகளைப் பொருட்படுத்துவதில்லை. தானாகச் சரியாகிவிடும் என வளரவிட்டு விடுகிறார்கள். எனவே

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

தான் பின் தொல்லைப்படுகிறார்கள். தோலின் தன்மையையும் தோல் வியாதிகளின் தன்மையையும் உணர்ந்து கொண்டால் ஆரம்பத்திலேயே சிகிச்சையை மேற்கொண்டு பூரண குணமடையலாம்

கொஞ்சகாலமாகத் தோலைப் பற்றிய வியாதிகள் ஆண்கள், பெண்கள் அனைவருக்குமே மிக அதிகமாகி வருகிறது. முன்பெல்லாம் சருமநோய் டாக்டர்களுக்கு வேலை குறைவு. இக்காலத்தில் பிரபல சரும நோய் டாக்டரிடம் ஆலோசிக்கச் செல்வதென்றால் ஒரு மாதத்திற்கு முன்பாகவே தெரிவித்துத் தேதி பெற்றுக் கொள்ள வேண்டியுள்ளது.

இவ்வளவு பேர்களுக்குச் சரும நோய் வருவதின் காரணமென்ன என்பதை எவரும் சிந்திப்பதில்லை. தவறான உணவு, ஒவ்வாத சோப்புகள், அதிகப்படியான மாத்திரைகள் மருந்துகள் உபயோகப் படுத்துதல், நைலான், நைலக்ஸ் போன்ற செயற்கை நூல்களினால் தயாரிக்கப்பட்ட ஆடைகள் உடுத்துதல் போன்றவைதாம் இக்கால சரும நோய் அதிகம் வருவதற்கு காரணங்களாகும்.

உணவும் காரணமென்று கூறப்படுவது எப்படி? வழக்கமான உணவைத்தானே உண்கின்றோம் என்ற கேள்வி எழலாம் நெல் முதலிய தானியங்கள், காய்கறிகள், கீரைகள், அனைத்தும் நவீன உரங்களைப் பயன்படுத்த அதிக உற்பத்தியை உண்டு பண்ணுகின்றார்கள். அதிலே பலவகை பூச்சிகள் உற்பத்தியாகின்றன. அவற்றை அழிப்பதற்கு கொடிய பூச்சி மருந்துகள் தெளிக்கப்படுகின்றன. அந்த விஷமருந்து பூச்சியை மட்டுமா? அழிக்கின்றது? பயிரிலே தானியங்களிலே உள்ள சத்துக்களையும் அழித்து விஷச்சத்தும் ஊடுருவச் செய்கின்றது. இதை உண்ணும் மனிதனுக்கு எத்தனையோ புதியபுதிய வியாதிகள் தோன்றுகின்றன. அவற்றுள் தோல் வியாதியும் ஒன்று.

குளிப்பதற்கு, துணிகள் வெளுப்பதற்கு உபயோகப் படுத்தும் சோப்புகள் கூட தீமை பயக்குமா என்ற கேள்வி எழுமல்லவா?

காஸ்டிக் சோடாவும் + தேங்காய்எண்ணெய், வேறு எண்ணெய்கள் சேர்த்தால் தானே சோப்பாகும். தற்கால எண்ணெய்களை அதிக விலை கொடுத்து வாங்கிச் சோப்புகள் தயாரிக்க இயலுமா? சிறிதளவு எண்ணெய், பெருமளவு மிருகத்தின் கொழுப்பும் சோப்புத் தயாரிக்கப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. காஸ்டிக்கும் எண்

எலும்புகளுக்கு!

பாஸ்பரசும், கால்சிய சத்தும் எலும்பு வளர்ச்சிக்கு அவசியம் தேவை. பாலில் கால்சியம் சத்து அதிகம் உள்ளது. ஆனால் 40 வயதிற்குமேல் பால் அதிகம் சாப்பிடக் கூடாது.

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

னையும்மட்டும் சேர்ந்தசோப்பி னால் தீமை விளையாது. அப்படி யானால் குளிப்பதற்கு என்ன உபயோகிப்பது என்ற கேள்வி எழும்.

பச்சை பயற்றமாவு, கடலை மாவு, (வாசனை தேவைப்பட் டால்) நாட்டு மருந்து கடையில் கிடைக்கும் நலுங்குப் பவுடர் அல்லது சிற்சபை பார்மஸியில் கிடைக்கும் பரிமள நலுங்குப் பவுடர் கலந்து குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை பயன் படுத்தினால் தோல் நோயே அண்டாது.

அதிகப்படியான மருந்து மாத் திரைகள் உபயோகிப்பதால் சருமநோய் வருமா என்ற கேள்வி எழுமல்லவா?.

முன்பெல்லாம் நோய்கள் வந்தால் கிஷாயங்கள். சூரணங் கள், லேகியங்கள், சிறுகுளிகை கள் ஒன்று இரண்டு வேளைகள் அருந்துவார்கள். நவீன மருத்து வர்கள் இரண்டு மூன்று மருந்து கள் சேர்ந்த மிக்சர்கள் தருவார் கள். சென்னை மருத்துவக் கல் லூரி வாயிலில் வைக்கப்பட்டி ருக்கும் உருவச்சிலையான உல கப் புகழ் பெற்ற டாக்டர். M R குருசாமி முதலியார் அவர்கள் எவ்வளவு பெரிய வியாதியையும் நாடிச்சோதனை ஸ்டெத்தஸ்கோப் சோதனை போன்றவற்றால் கண்டு கொண்டு இரண்டு, மூன்று நான்கு மருந்துகள் சேர்ந்த மிக் சரே எழுதுவார். அவரிடம் சென்று நோய் தீராதவர்களே இவ்வையென்று கூறலாம். அவ ரல்லவோ உண்மை டாக்டர்

இக்காலம் எக்ஸ்ரே, இரத்த சோதனை B.P. சோதனை கார் டியோ கிராம் சோதனை, நீர்ச் சோதனை, பயாப்சி முதலிய அனைத்துச் சோதனைக்குடபின் அதிகப்படியான மாத்திரைக ளும், ஊசி மருந்துகளும் எழுது பவர்கள் தாம் தேர்ந்த டாக்டர் களாகக் கருதப்படுகிறார்கள். நாட்டிலே தற்காலம் எல்லா வியாபாரத்தையும்விட நவீன மருந்துக் கடைகள் உற்பத்தி தான் அதிகம். இந்தக் கடைக ளில் உள்ள அனைத்து மாத்தி ரைகளையும் அருந்துவதால் வியாதிகள் அந்த நேரம் குறைந் தாலும், புதிய விளைவுகள் ஏற் படாதென்று கூற முடியுமா? தோல் வியாதிகளுக்கு இவைக ளும் காரணமாக இருக்கக் கூடாதா?

மக்கள் உடுத்துவதற்குப் பஞ்சினால் நூற்கப்பட்ட நூலைக் கொண்டு தயாரிக்கப்படும் சேலைகள், வேட்டிகளே பொருத்தமானதென நமது முன்னோர்கள் கண்டுபிடித்துக் கூறியிருக்கிறார்கள். அவற்றை

பீளை

இதில் சிறுபீளை, பெருப்பீளை என்ற இருவகை உண்டு. இது மூத்திர எரிச்சல், கல்லடைப்பு, நீரடைப்பு, பெரும்பாடு, பாண்டு இவைகளை போக்கும் தகுமையுடையது.

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

விடுத்து புதிய புதிய செயற்கை நூல்களினால் தயாரிக்கப்பட்ட உடைகளை உடுத்துவதால் தோல் வியாதிகள் ஏன் வராது?

இப்போது சரும நோய்களில் மிகவும் சிறப்பு வாய்ந்தது சொரிஞ்சான்படை (Psoriasis) யாகும். உடம்பு பூராவும் வரும் கஜசர்மப் படை, அலர்ஜி என்றும் தடிப்பு, மற்றும் பல வகை வெடிப்புகள், நீர்வடியும் படைகள் யாவும் சித்த மருத்துவத்திலே மிக நன்றாகக் குணமடைகின்றன. சென்னையில் எங்கள் அகத்தியர் மருத்துவ மனையிலும், காஞ்சிபுரத்தில் எமது சித்தானந்த மெடிகல் ஹாலிலும் இவற்றை இயற்கை மருத்துவமும், சித்த மருந்துகளும் கொடுத்து பூரணமாகக் குணப்படுத்துகிறோம்.

இயற்கை மருத்துவத்தில் உண்ணாநோன்பு, ஆவி பிடித்தல், களிமண் குளியல், சூரிய ஒளிக் குளியல், தொட்டிக் குளியல், இலைக்குளியல் போன்ற சிகிச்சைகள் திறம்பட அளிக்கப்படுகின்றன. இரு இடங்களிலும் தங்கிச் சிகிச்சைப் பெறும் வசதிகள் உண்டு. எனவே, சரும வியாதியென்னும் தோல் சம்பந்தப்பட்ட வியாதிகட்குச் சித்த மருத்துவத்தைப் பூரணமாக நம்பிச் சிகிச்சை பெறுங்கள்.

நம்முடலை மூடி நலஞ்செய்யும் தோலை நாம்
செம்மையுறக் காத்துச் சிறப்புற்றே—இம்மைதனில்
பல்லோர்முன் பார்வைக் கழகுடன் தோன்றுதற்குச்
சொல்லுமிக் கட்டுரையைச் தூழ்.

—ஆசிரியர்

AMBIS PHARMA
MADRAS-41.

*

கிடைக்குமிடம்:
152, ரங்கராஜபுரம் சாலை,
சென்னை-24.

Chits Liv. (லிவர் டானிக்)
Chits Cof. (இருமல் சிரப்பு)
Chits Vitaltone (குழந்தைகள் டானிக்)
Chits Imforte (வீரிய டானிக்)
Ambis Tooth Powder
(Special) (உயர்ந்த பற்பொடி)
Sarasu Coffee Powder (சுகாதாரக்காபி)
Chits Virulante Forte தாது (தாம்பூல)
Chits Cureoint (அற்புத ரணம் ஆற்றி)
Chits Ruma Cureoint (அற்புதவலி அகற்றி

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy.

சரும வியாதிகள் அனைத்தும் சித்த மருந்திலே குணமாகிறது.

(தொழில் அதிபர் **K. M. நரசிம்மன்**, B.Sc., F. R. Econ. S. (Lond) கூறுவதை கேளுங்கள்.

எனக்கு உடல் முழுவதும் வெடிப்பு ஏற்பட்டு செதில் செதில்களாக உதிர்ந்தன. தாங்க முடியாத ரண எரிச்சல் ஏற்பட்டது. ஆனால் ரணம் இல்லை.

எரிச்சலைத் தணிக்க உடலில் தண்ணீர் ஊற்றிக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். சூரிய வெளிச்சம் பட்டால் இந்த எரிச்சல் அதிகமாகும். எனவே, வெளியே வரவும் முடிவதில்லை.

இரண்டு ஆண்டுகளாக இந்தியா முழுவதும் உள்ள சிறந்த ஆங்கில மருத்துவ நிபுணர்களிடம் சிகிச்சை பெற்றும் குணம் கிடைக்கவில்லை.

சென்னையிலுள்ள மிகப் பெரிய ஆங்கில தோல் மருத்துவ நிபுணர் என்னை இருட்டு அறையிலேயே இருக்க வேண்டுமென்று கூறிவிட்டார்.

இந்த நிலையிலே டாக்டர் சிற்சபையைப் பற்றி கேள்விப்பட்டு அவரிடம் வந்தேன். அவர் எனது உடம்பைப் பார்த்து விட்டு, இது சோரியாபடை அல்ல என்று கூறி, அதிகப்படியான மருந்துகள் சாப்பிட்டதின் விஷத்தன்மையே இந்த வியாதிக்குக் காரணம் என்று கூறி முதலிலே அந்த மருந்துகளுக்கு முறிவு மருந்து கொடுத்தார்.

அவர் கூறியபடி முறிவு மருந்து சாப்பிட்டவுடனே எனது வியாதியில் 90 சதவிகிதம் குணம் கிடைத்தது. பிறகு, மேற்கொண்டு சிகிச்சையளித்து மூன்று மாதங்களில் பூரண குணமடைந்தேன். இப்போது மிக நன்றாக இருந்து வருகிறேன் என்று கூறினார்.

மணியாடர் கூப்பனில் தகவல் அறிவிக்கும் பகுதியில் தங்களுடைய முழு விலாசத்தையும் அவசியம் குறிப்பிடவும்.

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

பெண்களின் கர்ப்பகால ஒழுக்கம்

[டாக்டர் கந்தசாமி முதலியார்]

அறிவு மிக்கவர்கள் கர்ப்ப காலத்தில் எப்படி ஒழுக வேண்டும் என்பதை நன்கு உணர்வர். வைதிக வாழ்க்கையுடையோருள், மனைவி கருத்தரித்த நாளிலிருந்து கணவன் சவரம் செய்து கொள்ளாமல் தாடி வளர்ப்பதைப் பார்த்திருக்கலாம். இது கர்ப்ப காலத்தில் தம்பதிகள் விரத வாழ்க்கையுடையவர்களாக வாழவேண்டும் என்பதை உணர்த்துகிறது.

கருவை வயிற்றில் பெற்றவள் உணவு நியமம் முதலியவற்றால் மலச்சிக்கலும், நோயும், பலகீனமும் இன்றித் தன் உடலைப் பாதுகாத்தால் கருவில் இருக்கும் குழந்தையை நன்கு பாதுகாத்தவள் ஆவள். அங்ஙனமின்றித் தம்பதிகள் கர்ப்ப காலத்திலும் இன்பானுபவத்தை விரும்பி ஒழுகுவதும், தாயானவள் மலச்சிக்கலும் நோயும் உண்டாகுமாறு இஷ்டப்படி உண்பதும் கருவிலிருக்கும் குழந்தைக்கு நல்லன ஆகா.

தாய் பலகாரி மருந்துகளைக் (Tonics) கொள்வது கூடக் குழந்தைக்குக் கெடுதலாக முடியும். பலகாரி மருந்துகளைக் கொள்ளும் தாய்க்குக் குழந்தை புஷ்டியுடையதாகப் பிறக்கிறது. ஆனால், அக்குழந்தை பெரும்பாலும் நோயுடையதாகவும், அற்ப ஆயுள் உடையதாகவும் இருக்கிறது. புஷ்டியில்லாமல் பிறக்கும் குழந்தைதான் சுகமான குழந்தை. பிறந்த சில மாதங்களில் குழந்தையைப் புஷ்டியுடையதாக்கலாம்.

குழந்தை வளர்ப்பு:

"வாயைக் கட்டினவளுக்குப் பிள்ளை; வயிற்றைக் கட்டினவளுக்கு அகமுடையான்" என்பது ஒரு நல்லப் பழமொழி. இப்பழமொழியின் முற்பகுதி, 'தாய் உருசி கவனித்து உண்ணாது, பத்தியமாய் உண்டால்

பற்களைப்பற்றி

பற்கள் முளைப்பதைப்பற்றிய சந்தேகம் சிலருக்கு உண்டு. பன்னிரண்டு வயதிற்குள் விழுந்த பல்தான் முளைக்கும். அதற்குப்பின்விழும் பல் முளைக்கும் என்பது பகல் கனவாகும்.

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

ஊர்தை நோயின்றி வளரும்," என்றும் உண்மையைத் தெரிவிக்கிறது.

இதனைக் கர்ப்ப காலத்திலும், குழந்தை தாய்ப்பால் உண்ணும் காலத்திலும், மிகவும் கவனிக்கத் தக்கதாம். தாயின் உடலில் சிறிது நோய் தோன்றின் குழந்தைக்கு அதிக நோய் தோன்றும். தாய்க்கு சலதோஷம் இருந்தால் குழந்தைக்குச் சுரமே வந்து விடும். தாய்க்கு மலச்சிக்கல் இருந்தால் குழந்தைக்கு இசிவு மாந்தமே வந்து விடும்.

சில தாய்மார் தம் இளமை அழகு குறையாதிருத்தலை விரும்பி, குழந்தைகளுக்குத் தம் பாலைக் கொடுக்காமல் பசும்பால் புட்டிப்பால் முதலியன கொடுக்கின்றனர். இது விரும்பத்தக்கதன்று.

"பிரம்பேனி பாரம் தாங்கும்", என்பது அவ்வைமொழி. (பிர்—தாய்பால்) அதாவது தாய்ப்பாலை உண்டு வளர்ந்த குழந்தையே பிற்காலத்தில் வடிவுடையதாய், எத்தகைய இயற்கை மாறுபாட்டையும் தாங்கும் சக்தியைப் பெறும்.

'உணவும் பண்பாட்டை வளர்க்கிறது' என்பது அனுபவமொழி. ஆயின், தாய்ப்பாலே குழந்தைக்குத் தக்க உணவாகும் என்பது தெளிவு.

"தாயிற் சிறந்ததொரு கோயிலுமில்லை—குழந்தைக்கு தாய்ப்பாலின் மிக்க உணவுமில்லை."

மறை பொருள் மூலிகைகள்

தேனி	—	கடுகுரோகிணி
நங்கை	—	சிறிய நங்கை (அ) பெரிய நங்கை
பத்தியக்காரி	—	சிறுகீரை
சிங்கப்பெருமான்	—	துளசி
கொழுந்து	—	மருதுகொழுந்து
அந்தரவள்ளி	—	கருடங்கிழங்கு
இரத்த மண்டலம்	—	செந்தாமரை
உரோமகசிழங்கு	—	செம்பு
காயசித்தி	—	பொன்னாங்கண்ணி
முத்தரக்காசு	—	கோரைக்கிழங்கு

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

விந்து என்பது என்ன?

விந்து உடலில் உள்ள ஏழு தாதுக்களில் ஒன்று; ஏழு தாதுக்களில் முக்கியமானதும் கூட. இரத்தம், விந்து, தசை, கொழுப்பு, நரம்பு, உமிழ்நீர், மூளை என்பன ஏழு தாதுக்கள். விந்து என்பதற்கு பதில் எலும்பைக் கூறலாம். தசை எனினும் மாமிசம் எனினும் ஒன்றே. நரம்பு என்பதற்குப் பதில் தோலைக் கூறலாம். உமிழ்நீரை இரதம் என்றும் கூறுவர்.

ஏழு தாதுக்களைப் பற்றியும் அவற்றுள் ஒவ்வொன்று மிகுதல் குறைதல்களினால் உண்டாகும் பிணிகளை பற்றியும், ஒவ்வொரு தாதுவையும் வளர்க்கும் உணவுகளைப் பற்றியும் விரிவாகப் பின்னர்க் காணலாம்.

பூசைக்குப் பழம் என்று சொல்லும்போது வாழைப்பழத்தையும், மந்திரத்துக்கும் வைத்தியத்தியத்துக்கும் பழம் என்று சொல்லும்போது எலுமிச்சம் பழத்தையும் குறிக்கும். அது போலவே, தாது என்று தனித்து சொல்லும்போது விந்துவையே குறிக்கும். இதனால் ஏழு தாதுக்களில் விந்து முக்கியமானது என்பது தெளிவு.

நாம் உண்ணும் உணவு முதலில் அன்னரசமாகிப் பிறகு ரத்தமாகி பிறகு மற்ற தாதுக்களாக மாறுகின்றது. அறுபது துளி இரத்தம் ஒரு துளி விந்து வாகிறது என்று மருத்துவ நூலோர் கூறுவர். "விந்து விட்டையோ நொந்து கெட்டையோ" என்பது ஒரு மருத்துவப் பழமொழி.

விந்துவை மிகுதியாகச் செலவழிப்பவன் மிகுந்த நோய்களை அடைவான் என்பது அப்பழமொழியின் கருத்து. உடலில் எப்போது விந்து ஒரு துளியும் இல்லாமல் செலவாகி விடுகின்றதோ அப்போது உயிரே போய் விடும்.

தேஜஸ், சுக்லம், வீரியம் என்பது விந்துவின் வேறு பெயர்கள். தேஜஸ் என்றால் ஒளி, அழகு. புத்திக்கூர்மை என்று பொருள். விந்து குறைந்தால் உடலின் ஒளியும் அழகும்

"தின்ற கரிசாலை தேகந்திரை போக்கும்
தின்ற கரிசாலை சிறந்த நரை போக்கும்
தின்ற கரிசாலை தேகஞ் சிறுபிள்ளை
தின்ற கரிசாலை சிதையதில்
வாக்கையே."

(திருமூலர்—கருக்கடை)

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

கோழையகற்றும் மூலிகைகளில் முக்கிய மானவை

ஆடாதோடை
இம்பூறல்
கண்டங்கத்திரி
கர்ப்பூரவள்ளி
முசுமுசுக்கை
பேரீச்சு
தாளிசபத்திரி
கலியாணமுருக்கு
குப்பைமேனி
தும்பை
பிரப்பங்கிழங்கு
தூதுளை
துளசி
பொடுதலை
வால்மிளகு
விஷ்ணு கிரந்தி
வெள்ளுள்ளி
ஆற்றுத்துமட்டி
அதிமதுரம்
வெங்காயம்
மூக்கிரட்டை
நொச்சி
குன்மக்குடோரி
சிறுருரின்ஜான்
சுண்டை
பெருங்காயம்

குறையும், புத்தியும் மந்தமாம். வீரியம் ஆண்மை. விந்து குறைந்தவன் ஆண்மையற்றவனாகின்றான்.

போர் வீரனுக்கு உரியது ஆண்மை, மணமகனுக்கு உரியது ஆண்மை. விந்து குறைந்தவன் போர் வீரனாவது வீண். அவன் மணம் செய்து கொள்வதும் வீண்.

பிரம்மசரிய வாழ்க்கை தான் தவ வாழ்க்கை விஸ்வாமித்திரர் தவம் தேவமாதரால் மூன்று முறை அழிக்கப்பட்டது. நான்காம் முறை தவம் செய்து அவர் மேன்மையடைந்தார். மூன்று முறை தோற்ற அவர் வேறு சுவர்க்கத்தைச் சிருஷ்டிக்கும் ஆற்றலுள்ளவராய் இருந்தார் என்னும் அவர் கதை தவத்தை முழு பிரம்மசரியத்தை—உடையவன் எவ்வளவு ஆற்றலுடையவனாய் இருப்பான் என்று நாம் நினைக்கக் காரணமாகின்றது

முழு பிரம்மசாரியாகிய கலைக்கோட்டு மாமுனி வந்ததும் பஞ்சத்தால் பீடிக்கப்பட்ட கோசல நாட்டில், அது வரை பெய்யாதிருந்த மழை பெய்து நாடு வளமடைந்தது. விந்துக் கட்டுப்பாட்டு விரதம்—தவ வாழ்க்கை—சகல சாமர்த்தியங்களையும் வழங்கும். இதனைத் திருவள்ளுவர்

"ஒன்னார்த் தெறலும் உவந்தாரை ஆக்
எண்ணில் தவத்தால் வரும்" [கலும்

என்று கூறுகின்றார். பகைவரை அழிக்கும் ஆற்றலும், நன்

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

பரை உயர்த்தும் ஆற்றலும் தவத்தால் உண்டாகும். எனவே, தான் உயர்வது தவத்தாலாகுமென்பதுதானே பெறப்படும்.

இன்பானுபவத்தால் — மாதரின்பத்தால் விந்து கீழ் நோக்குகின்றது. மாதாமீது கொள்ளும் எண்ணத்தாலும்—காமத்தாலும்—விந்து வீணாகின்றது. உயர்ந்த எண்ணங்களாலும், தவத்தினாலும், பக்தியினாலும், யோகத்தாலும், ஞானத்தாலும் விந்து மேல் நோக்குகின்றது. அவர்கள் ஊர்த்துவ ரேதஸ்கள்—மேல் நோக்கிய விந்துவை யுடையார் எனப்படுவர். அவர்கள் பெருமை சொல்லுக்கடங்காது; எழுத இயலாது.

விந்து நஷ்டம்

விந்துவின் பெருமையும், விந்து வீணாவதால் உண்டாகும் சிறுமையும்—கஷ்ட நஷ்டங்களும் உணரும் மாணவனுக்கு, அவன் விந்து நஷ்டம் உடையவனாயின் நூற்றுக் கணக்கான சந்தேகங்கள் அவனுள் எழுகின்றன. அத்தகைய மாணவர்களுள் சிலர்க்குப் பெரும் பயம் உண்டாகின்றது.

அவர்கள் தம் சந்தேகங்களைப் பெரியவர்களிடம் சொல்லிப் போக்கிக் கொள்ள நாணுகிறார்கள் — அஞ்சுகிறார்கள். நன்கு உணர்த்தும் பெரியவர்களும் குறைவு. சிலர்க்கு விந்து நஷ்டம் அதிகத் தொல்லை கொடுத்துக் கொண்டு இருக்கும்.

யாம் எழுதுவதைக் கருத்தாகப் படிப்பவர் விந்து நஷ்டத்தை வெல்வார்கள் என்பதில் ஐயமில்லை. "பயப்படுகிறவர்களுக்கு பயப்படாதீர்கள். உங்களுக்கு வேண்டுவதை நான் தெரிவிக்கிறேன். உங்கள் கஷ்டம் முழுவதும் ஒழிந்து விடும்" என்று உறுதியுடன் கூற விரும்புகிறேன்.

விந்து நஷ்டம் அநேக காரணங்களால் உண்டாகிறது. சிறுபான்மை இளமைத் தவற்றினாலும் உண்டாகிறது. அத்தவறுகள் எத்தனையோ வகை. அவற்றை விவரித்து எழுதுதல் வேண்டப்படாத ஒன்று. தவறுகளை ஒழிக்கும் வழிதான் கூறத்தக்கது; எழுதத் தக்கது; அறியத்தக்கது.

கிணற்றில் விழுந்தவனை "ஏன் கிணற்றில் விழுந்தாய்? எப்படி விழுந்தாய்?" என்று கேள்வி கேட்டு ஆராய்ந்து கொண்டிருப்பது அறிவுடைமையாகாது. அவன் கிணற்றிலிருந்து வெளி வருவதற்குத்தான் வழி செய்ய வேண்டும். யாம் எழுதுவதைப்படித்துத் தெரிந்து கொண்டு கடைப்பிடித்தால் போதும்.

பிரப்பங்கிழங்கு!

இந்த கிழங்கானது மூலரோகம், கீல்வாயு, கபம், முதலியவற்றை அகற்றும் தன்மையுடையது.

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

பயப்படுகிறவர்கள் கேட்கும் கேள்விகளுக்கு—அனுவசியமான கேள்விகளுக்கு அளவில்லை. 'விந்து நஷ்டத்தினால் உண்டாகும் அதிகமான கெடுதல் என்ன?'' என்பது ஒரு வினா. உண்மையான பதிலைச் சொன்னால், அதிக பயம்தான் உண்டாகும். "பயப்பட வேண்டாம்" என்பதை முன்னே சொல்லிப் பிறகு எம் பதிலைத் தெரிவிக்கிறோம்.

"விந்து நஷ்டத்தினால் உண்டாகாத கெடுதல் என்ன இருக்கிறது? க்ஷயரோகம் வரையில் நோய்களும், அதற்கு மேலும் கஷ்டம் இருந்தால் அதுவும் உண்டாகும். தெரிந்துகொள்ள வேண்டுவதைத் தெரிந்து கொண்டால் ஒரு ஆபத்தும், ஒரு கஷ்டமும் உண்டாகாமல் வாழ முடியும் என்பதே எமது பதில்.

"கழிப்பர் காமம் ஒழிவில் துன்பம் தரும்."

திண்ணம் இரண்டினைச் சிக்க அடக்காமல்
பெண்ணின்பால் ஒன்றைப் பெருக்காமல்—உண்ணுங்கால்
நீர்கருக்கி மோர்பெருக்கி நெய்யுருக்கி உண்பவர்தம்
பேர்உரைக்கின் போமே பிணி.

சித்த மருத்துவ முன் இதழ்கள் விற்பனை

மலர் 4-ல் இதழ்கள் கிடைக்கக் கூடியவை தனி இதழ் விலை ரூ. 1-50.

மலர் 5, மலர் 6 எல்லா இதழ்களும் கிடைக்கும். தனி இதழ் விலை ரூ. 2-00

மலர் 4 பைண்டு செய்தது கிரயம் ரூ. 18-00
மலர் 5 பைண்டு செய்தது கிரயம் ரூ. 23-00
மலர் 6 பைண்டு செய்தது கிரயம் ரூ. 23-00
தபால் செலவு பைண்டு புத்தகம் ஒன்றுக்கு ரூ. 2-00

தேவைக்கு ரூபா முன்னதாக மணியார்டர் செய்து பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

மலர் 4 பைண்டு புத்தகம் கிரயம் ரூ. 20-00 தபால் செலவுடன்
மலர் 5 பைண்டு புத்தகம் கிரயம் ரூ. 25-00 ,,
மலர் 6 பைண்டு புத்தகம் கிரயம் ரூ. 25-00 ,,

வாழ்க வையகம்! வாழ்க வளமுடன்!

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

சத்துள்ள காய்கறிப் பச்சிடிகள்
(VEGETABLE SALADS)

பலவகையான காய்களைக் கொண்டு பச்சிடி தயாரிக்கலாம் ஒருசில காய்களில் பச்சிடி செய்தால் சுவையாகவும், சத்துள்ளதாகவும் இருக்கும். வகைவகையான பச்சிடிகளைத் தயாரிக்கக் காய்களைக் கீழ்க்காணுமாறு வகைப்படுத்திக் கொண்டால் மிகவும் சுலபாக இருக்கும்.

Group A.

புடலங்காய், பீர்க்கங்காய், பூசணி, முட்டைக்கோஸ், பெங்களூர் கத்தரி, (சௌசௌ), காலிபிளவர், இளம் வாழைத் தண்டு, பீட்ரூட்டு, டர்னிப், நூல்கோல், அவரைப்பிஞ்சு, இளம் பீன்சு, முள்ளங்கி, கீரை வகைகள்.

Group B.

காரட்டு, வெள்ளரிக்காய், பேரிக்காய், தட்டக்காய், வெண்டைக்காய்.

Group C.

தேங்காய் கருவேப்பிலை, கொத்தமல்லி இலை.

Group D.
(அவசியமானால்) காரத்திற்கு

1. இஞ்சி, 2. பச்சைமிளகாய், 3. மிளகு, 4, வெங்காயம்.

Group E. (அவசியமானால்)

தயிர், தக்காளி, நெல்லிக்காய் சிறியது, எலுமிச்சை, மாங்காய்.

Group F. (அவசியமானால்)

முளைக்கட்டிய நிலக்கடலை, பாசிப்பயிறு, கொண்டைக் கடலை, பச்சைப்பட்டாணி.

A Group லுள்ள காய்களைப் பழக்கமில்லாதவர்கள் பச்சையாகச் சாப்பிட மாட்டார்கள் B C,E,F குருப்பிலுள்ளவைகளைப் பலரும் விரும்பிப் பச்சையாகவே சாப்பிடுவார்கள். ஆகவே, இவைகள் இரண்டையும் கலந்து பச்சடி தயாரித்தால் புதிதாகச் சாப்பிடுபவர்களுக்குச் சிரமம் இருக்காது.

A Group லுள்ள காய்களில் ஏதேனும் ஒன்று அல்லது இரண்டை நீளவாட்டில் தீக்குச்சி வடிவத்தில் அல்லது விரும்பிய வடிவத்தில் லேசாக வெட்டி தேவையான அளவில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

B Group லுள்ள ஏதேனும் ஒன்றை அரைவட்ட வடிவிலோ பிரை நிலா வடிவிலோ லேசாக வெட்டிக் கொள்ள

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

வேண்டும். சல்லடைக் கத்தியில் தேய்த்து துருவலாகவும் செய்து வைத்துக்கொள்ளலாம்.

C Groupல் தேங்காயைத் துருவலாகவும், கொத்த மல்லி, கருவேப்பிலையை, பொடிப்பொடியாகவும் நறுக்கி வைத்துக் கொள்ளலாம். அவசியமானால் உப்பு மிகச் சிறிதளவு பொடி செய்து சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

காரத்திற்கு இஞ்சி அல்லது மிளகுத்தூள் பயன்படுத்தலாம் மிளகாய்க்காரம் வேண்டும் என்றால் பச்சை மிளகாயைப் பொடியாக வெட்டி சிறிது தண்ணீர் விட்டுக் கலக்கி வடிகட்டி அந்தக் காரமான தண்ணீரைப் பயன்படுத்த வேண்டும். மிளகாய்த் தோலும் அதன் விதைகளும் கெடுதல் செய்யும். இஞ்சியாக இருந்தால் நன்றாக அரைத்தோ, பொடியாக வெட்டியோ வைத்துக் கொள்ளலாம். மிளகு பொடி செய்ததாக இருக்க வேண்டும். சீரகத்தூளும் அவசியமானால் சிறிது கலக்கலாம். தேவையானால் பெரிய வெங்காயம் அல்லது சிறிய வெங்காயம் பொடியாக நறுக்கி சிறிதளவு வைத்துக் கொள்ளலாம்.

E. Groupல் தக்காளியாக இருந்தால் அதனையும் அரை வட்ட வடிவில் லேசாக வெட்டிக் கொள்ள வேண்டும். எலுமிச்சையாக இருந்தால் சாறு பிழிந்து வைத்துக் கொள்ளலாம் மாங்காயாக இருந்தால் துருவலாக சீவி வைத்துக் கொள்ளலாம். நெல்லிக்காயையும் பொடியாக செய்து கொள்ளலாம்.

நிலக்கடலை, பாசிப்பயிறு, கொண்டைக்கடலை இவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றை 12 மணி நேரம் தண்ணீரில் ஊறவைத்து 12 மணி நேரம் துணியில் கட்டி வைத்திருந்தால் முளைவிட்டு வெண்மையாகி இருக்கும். வைட்டமின்கள் அதிகரித்து இருக்கும். அழகாகவும் இருக்கும்.

A Group காய்களில் ஏதேனும் ஒன்று அல்லது இரண்டு B Group காய்களில் ஒன்று C Group ஏதேனும் ஒன்று ஆகியவைகளைத் தேவையான அளவு போட்டுக் கலந்து கொள்ள வேண்டும்.

தேவையான தேங்காய்த் துருவலையும் வெட்டிய கொத்த மல்லி கருவேப்பிலையும் போட்டுக் கலந்து அவசியமானால் உப்பும் காரத்திற்கு ஏதேனும் ஒன்றும் சேர்க்கலாம். முளைவிட்ட பருப்புகளில் ஏதேனும் ஒன்றைக்கலந்து கொள்ளலாம். பருப்புகள் கலக்காமல் இருப்பது நல்லது.

ஓரிதழ் தாமரை

அடிக்கடி சிறுநீர் போதல், நீர் எரிச்சல், மேக வெட்டை, வெள்ளை ஒழுக்கு, முதலியவைகட்கு இது மருந்தாகப் பயன்படும். உடலுக்கு பலமும் நல்ல அழகும் கொடுக்கும்.

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

இப்போது சுவையான ஒரு காய்கறிப் பச்சிடி தயாராகிவிட்டது. பலவண்ணங்கள் சேர்ந்த கலவை அழகாக இருக்கும். காய்களை வெட்டும்போது கலையழகுடன் வெட்டிச் சேர்த்தால் இன்னும் நன்றாக இருக்கும். பச்சை, சிவப்பு, வெள்ளை நிறக் காய்களின் அளவைக் கூட்டியும் குறைத்தும் சுவையையும் அழகையும் மாற்றிப் பலவகைகளில் தயாரிக்கலாம்.

காய்கறிப் பச்சிடிகளை மதிய உணவு அல்லது இரவு உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். ஆனால் பச்சிடியை முதலிலும் சமைத்த உணவுகளைப் பின்னரும் சாப்பிட வேண்டும். மிக மிக நன்றாக மென்று சாப்பிட வேண்டியது முக்கியமாகும்.

பல் இல்லாதவர்கள் இவற்றை அரைத்து உண்ண வேண்டும். புதிதாகச் சாப்பிடுபவர்கள் முதலில் சிறிதளவே உண்ண வேண்டும். ருசியாக இருக்கிறதென்று அதிகமாகச் சாப்பிடக் கூடாது. படிபடியாக அளவை அதிகரித்துக் கொள்ளலாம்.

D, E, F ஆகிய குருப்பிலுள்ள பொருட்களுள் எதுவுமில்லாவிட்டாலும் பச்சிடி தயாரிக்கலாம். ஆனால் புதிதாகச் செய்து சாப்பிட்டுப் பழகுபவர்களுக்கு இவைகளைச் சேர்ப்பது நல்லது.

பச்சிடியின் நன்மைகள்:

காய்களை வேக வைக்காமல் பச்சையாகவே சாப்பிடுவதால்

சித்த மருத்துவத்தில் முக்கிய மருந்து வகைகள்

1. இளக்கம்
2. நெய் மருந்து
3. இரசாயனம்
4. உருண்டை
5. உப்பு
6. திநீர்
7. கற்பம்
8. பதங்கம்
9. பற்பம்
10. செந்தூரம்
11. குழம்பு
12. குடிநீர்
13. மாத்திரை
14. கலிக்கம்
15. பூசு மருந்து
16. புகை
17. பற்று
18. சுண்ணம்
19. மெழுகு
20. கலவை
21. கருப்பு
22. தூரணம்
23. கண்மை
24. மருந்தெண்ணெய்
25. பாலை
26. வேது
27. காரம்
28. களிம்பு
29. சீலைமருந்து
30. சுடரெண்ணெய்

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

எளிய குண்டலினிப் பயிற்சி

பிரதி வியாழன் மாலை 6-30 மணிக்கு எளிய குண்டலினிப் பயிற்சி கற்றுத் தரப்படும்.

பிரதி ஞாயிறு காலை 7-30 மணிக்கு எளிய உடற்பயிற்சி கற்றுத் தரப்படும்.

இடம்:

அகத்தியர் மருத்துவமனை,
152, ரங்கராஜபுரம் ரோடு,
கோடம்பாக்கம், சென்னை-24.

போன்: 428098

அதிலுள்ள எல்லா வைட்டமின்களும் சத்துக்களும் முழுமையாகக் கிடைக்கும்.

உடம்பிலுள்ள அதிகப்படியான அமிலத் தன்மையைக் குறைக்கிறது. மதுரிக் அமிலம் மற்றுமுள்ள அது போன்ற அழுக்குகளை வெளியேற்றுகிறது.

காய்களிலுள்ள நார்ப் பொருட்களும், நீரைத் தன்னுள் பிடித்து வைத்திருக்கும் நன்மையும் மலச்சிக்கலைப் போக்குவதற்கு உதவும்.

இது வெம்மையையும், தாகத்தையும் தணித்துக் குளுமையைக் கொடுக்கிறது. கோடைக் காலத்திற்கு மிகவும் ஏற்றது.

பலவகை நோய்களையும் போக்குவதற்கு ஓர் துணை மருந்துபோல வேலை செய்கிறது

விருந்தினர்களுக்குப் படைப்பதற்கு மிகவும் ஏற்றது. சுலபமாகச் சீக்கிரத்தில் தயாரித்து அழகாகப் பரிமாரலாம். சமையல் வேலையும், எரிபொருள் செலவும் மிச்சமாகும்.

வெளிநாட்டினர் பலர் தங்கள் உணவில் ஒரு பிளேட் காய்கறிப் பச்சிடியை (Vegetabel Salad) சேர்த்துக் கொள்கிறார்கள். சிலருடைய நல்ல உடல் நலத்திற்கு இதுவே காரணம்

வயிற்றில் வாயுத் தொல்லை உள்ளவர்கள் பச்சைக் காய்களைச் சாப்பிடக் கூடாது. காய்கறிச் சூப்பும், வேகவைத்த காய்களையுமே சாப்பிட வேண்டும். சில நாட்கள் கழித்து அவற்றைப் பச்சையாகச் சாப்பிட ஆரம்பிக்கலாம்.

பச்சைக் கறிகாய் பல சேர்த்து நன்றாக
இச்சைமிகப் பச்சடிகள் ஆக்குதற்கு—விச்சையுடன்
கூறுமிக் கட்டுரை கொண்டுநீர் செய்து சுவை
பாருங்கள் எல்லீரும் தாம்.

*

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

கல்லறையைத் தாண்டும் ஒரு நல்ல வழி

பேராசிரியர் **K. மோகன்**, M.A., M.Sc., M.Phil., DRME, AMIET.

1983 ஆம் ஆண்டு ஆகஸ்டு 8 ஆம் நாள், மிகக் கடுமையான மஞ்சட் காமாலை நோய்க்கு ஆளானேன். பல்வகை மருந்துகள் மேற்கொண்டும் பயனில்லை. உடலால் பாதியும், மனவேதனையால் முழுமையும் இறந்தவன் ஆனேன்.

ஆகஸ்டு 22 ஆம் நாள் கோடம்பாக்கம் என் மைத்துனர் திரு. V. N. இரகுபதி என்னை மஞ்சள் காமாலை நோயாளிகளின் இரட்சகரைச் சந்திக்குமாறு வற்புறுத்தினார். என் பெற்றோர்களும் அந்த இரட்சகரிடம் என்னை அழைத்துப் போக விரும்பினர். மருத்துவர்களிடமும், அலோபதிக், ஹோமியோபதி, யூனானி முதலிய பலவித மருத்துவ முறைகளிலும் நம்பிக்கை இழந்திருந்த நான் (இப்புதிய மருத்துவரிடம்) செல்ல விரும்பவில்லை. ஆனால் என் பெற்றோர்களின் வற்புறுத்தலானது (சோர்வுற்ற) என் மனக்கதவினைத் திறந்தது.

சென்ற இடத்தில் நான் எழுபதாண்டைக் கடந்த மதிப்பார்ந்த ஒரு பெரிய மனிதரைக் கண்டேன்; அவர் நெடிய அழகிய வடிவினர்; மெல்லிய குரலும், அன்பும், இனிமையும், தயையும் உடையவர்; மதிப்பிட்டுத் திறனும், கவனமும், உறுதியும், தன்னம்பிக்கையும் கொண்டவர்; இத்தகைய அரிய காட்சியானது என்றுமில்லாத புதிய உணர்ச்சிகளை என்னுள் எழுப்பியது. அப்பெரியவர் என்னை நோக்கிய அளவிலேயே எனக்கு (நோய் தீரும் என்ற) நம்பிக்கையும் மன உறுதியும் ஏற்பட்டன.

இப்பெரியவர் தாம் என்னைக் கல்லறையிலிருந்து உயிர்ப்பித்த Dr. P. சிற்சபை ஆவார். மஞ்சட் காமாலை நோய் தான் அவருடைய விநோதமான விளையாடுமிடம்; நோயாளி

கோமயம்!

இது பசு மூத்திரமாகும். இது காரமும், எரிப்பு நாற்றமும் உள்ளது. வயிற்றுக்கு வலிவைக் கொடுக்கும், இது வயிற்றுவலி, வயிற்று உப்புசம், நீர்க்கோளாறு இவைகளை நீக்கும்.

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

களே அவர் கைக் கொள்ளும் பந்து; நோய்த்தீர்வே அவரது இலட்சியம்.

அகத்தியர் மருத்துவமனை எனப் பெயரிய புதிய மருத்துவ மனையில் என்னைச் சேர்த்து, எனக்குரிய மருத்துவமும் உணவுக் கட்டுப்பாடும் ஆகிய வற்றை முத்த டாக்டரும் அவர் தம் மைந்தர் Dr. அம்பிகாபதி யாரும் கவனித்து வந்தனர். அங்குச் செய்யும் மருத்துவ முறைகள் தனித்தன்மை வாய்ந்த உயர்வுடையவை.

மஞ்சள் காமாலை நோய்க்கு அவர்களால் மூவகையான மருத்துவங்கள் செய்யப்பெறு கின்றன. அவை.

1. உள்ளுக்கு மருந்து
2. மேற்பூச்சு
3 குளியல் என்பன.

1 மருந்து: அதிகாலை ஒரு கண்ணாடித் தம்ளர் நிறைய ஒரு வகைக் கிஷாயம், பின் பழரசத் துடன் சேர்ந்த மாத்திரைகள், பஸ்பம் கொடுக்கப் பெறுகின் றன.

2. உடலின் மேல் முழுவது மாக ஒருவகை கெட்டிப் பொரு ளால் ஆன பூச்சு.

3. நீராவிக் குளியல், களி மண் குளியல், வாழையிலைப் போர்த்தல் நடைபெறுகின்றன.

டாக்டர் சிற்சபையாருடைய கவனமிக்க மருத்துவ முறையும் பெருமைவாய்ந்த அணுகுமுறை யும், கல்லீரலில் விஷத்தை நீக் குகின்றன. இதுவே, நான் என் றும் மறக்க முடியாத—கல்லறை யைத் தாண்டிய வழி ஆகும்.

தனிச் சிறப்பும் திறமையும் கொண்டவர் Dr. சிற்சபையார். இவரைப் போன்ற மற்றொரு மருத்துவரைக் காண்டல் அரிது. இவரை சிறப்பித்துக் கூறத்தக்க சொற்கள் எனக்குக் கிடைக்க வில்லை. இவர் சித்த வைத்தியத் துறைக்கு ஆற்றிவரும் சேவை நிலை பேறுடையவை.

இத்துறையில் உள்ள மருந்து வகைகள் பற்றிய இவரது கூர்ந்த அறிவையும், அனுபவத் தையும் உலகறியச் செய்ய வேண்டும். அதனால் மனித இனம் பயனடையும். இவர் கண்டு பிடிப்புகளையும், ஆய் வில் கண்ட மருந்துகளையும் ஒரு சேர எழுதி புத்தக வடிவில் வெளியிட வேண்டும். மேலும், இந்த நூல் உலகின் சிறந்த மொழிகளிலும் பெயர்த்து எழுதி வெளிப்படுத்த வேண்டும். இதுவே என் பெரிய விருப்ப மாகும்.

இந்த உயரிய புனிதமான தொண்டு நீடித்து வளர்ந்து. உலகில் நோயுற்று உழலும் கோடிக் கணக்கான உடன் பிறப்புக்களின் மன வேதனை களை நீக்கி, அவர்கட்கு நீடிய நல்வாழ்வு அளிப்பதாக!

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

மனிதனும் — மனோவசிய கலையும்

[டாக்டர் சி. அம்பிகாபதி]

மனோவசியக்கலை Hypnotism முதன் முதலான நம் நாட்டில் தோன்றிய உன்னத கலையாகும். இந்தக் கலையை கண்டுபிடித்த நம் நாட்டுச் சித்தர்கள், தாமறிந்ததைப் பிறருக்கும் சொல்ல முற்பட்டனர். நல்லவர்களிடம் இந்தக் கலையானது வளரச் செய்தார்கள். தீயவர்களிடம் இந்தக்கலை கிட்டாமல் இருக்கவும் மறைத்தார்கள்.

ஆனால் இக்கலையானது காலத்தால் சிலரால் அழிக்கப்பட்டது, மறுக்கப்பட்டது சிலரால், மறைக்கப்பட்டது பலரால். நம் நாட்டுக் கலாச்சாரம் எகிப்து, கிரேக்க நாடுகளில் பரவியிருந்த காலத்தில், சீரழிந்திருந்த இந்த உன்னத கலையானது, பல கடவுர்களின் மூலமாகத் திருட்டுத்தனமாக எகிப்திற்குக் கொண்டு செல்லப்பட்டது. கிரேக்கர்களின் மூலமாக ஐரோப்பாவில் பரவ விடப்பட்ட இந்தக் கலையானது, இப்போது இங்கிலாந்து, பிரான்சு, கனடா போன்ற நாடுகளிலும் பிரபலமாகி வருகின்றது.

மனிதன்பிறக்கின்றான்; வளர்கின்றான்; அவன் தன் உடலை வளர்த்துக் கொள்கின்றான். தன் பணத்தைப் பெருக்கிக் கொள்கின்றான்; ஆனால் பட்டினத்து அடிகள் சொன்னபடி,

"காதற்ற ஊசியும் வாராது காணும்
கடை வழிக்கே"

என்ற வகையில் அவன் வாழ்க்கை முடிகின்றது.

மூவாயிரம் ஆண்டுகட்கு முன்பு வாழ்ந்த திருமந்திரத்தையளித்த திருமூலர் மனிதனைப் பற்றி சொல்கிறார்,

தன்னை யறியத் தனக்கொரு கேடில்லை
தன்னை யறியாமல் தானேகெடுகின்றான்
தன்னை யறியும் அறிவை அறிந்தபின்
தன்னையே யர்சிக்கத் தானிருந்தானே

என்று சொல்கின்றார்.

எந்த ஜீவராசிகளிடமும் இல்லாத ஒரு சக்தி ஆறறிவு படைத்த மனிதனிடம்

தோற்றம்!

உலகில் உயிரினம் தோன்றி, ஏறத்தாழ 300 கோடி ஆண்டுகள் ஆகியிருக்கலாம் என்று ஆராய்ச்சி மூலம் தெரிவிக்கப்படுகின்றது.

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

அமைந்து உள்ளது அப்படி மறைந்துள்ள அந்தச் சக்தியை வளர்த்துக் கொண்டவர் பலர். இயற்கையிலேயே அந்தச் சக்தி வளர்ந்தது சிலருக்கு.

இந்த நியதியிலே, ஒவ்வொரு நூற்றுண்டிலும், சில மனோவசியக்கலைச் சித்தர்கள் தோன்றினார்கள். அவர்கள் மெய்ஞானிகளாகவும், தத்துவ ஞானிகளாகவும் சீர்த்திருத்தவாதிகளாகவும், சிந்தனையாளர்களாகவும் காட்சியளித்தனர். கடந்த நூற்றுண்டிலே இந்தியாவின் ஆன்மீகக் கொள்கையை உலகத்திற்குத் தெரிவித்த விவேகாநந்தரும், எவ்வுயிருக்கும் அன்பு காட்டிய இராமலிங்க வள்ளலாரும் தோன்றினார்கள்.

இந்த நூற்றுண்டிலே அகிம்சா மூர்த்தியாகிய காந்தியடிகளும், தத்துவஞானியாக விளங்கிய சர். இராதாகிருட்டினரும், புதுமையான தத்துவத்தை உலகத்தில் உலவவிட்ட புதுமைச் சிந்தனையாளர் ஜே. கிருட்டிண மூர்த்தியும், தமிழுக்குக் கலங்கரை விளக்காக விளங்கிய மறைமலையடிகளும், சிறந்த சீர்த்திருத்தவாதியான தந்தை பெரியாரும், பலகோடி மக்களைத் தன் நாவன்மையால் மயக்கிய அறிஞர் அண்ணாவும் தோன்றினார்கள். இன்றைய தினம் பக்தித்துறையில் அமைதிப் புரட்சி நடத்திவரும் காஞ்சிப் பெரியவர் சங்கராச்சாரியாரும், ஆன்மீகத் துறைக்கும் விஞ்ஞானத்துறைக்கும் பாலம் அமைத்து, உலகெங்கும் தாய

நமது உடலைப்பற்றி !

நமது உடலில் தினமும் இலட்சக்கணக்கான செல் அணுக்கள் மறைகின்றன. மீண்டும் புதிய செல் அணுக்கள் தோன்றுகின்றன. ரத்தத்திலுள்ள சிவப்பு அணுக்கள் தோன்றிக்கொண்டும், மறைந்து கொண்டும் இருக்கின்றன ஒரு அணுவின் ஆயுள் 120 நாட்கள் என்று முடிவு செய்யப்பட்டுள்ளது.

கற்பக்கலையைப் பரப்பி வரும் சுவாமி வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களும் நம்மிடையே வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் மனோவசியக்கலைச் சித்தர்களாவர்.

நம்முள்ளே ஒரு வலிமை வாய்ந்த சக்தி உள்ளது. அது இன்றைய தினம் கேட்பாரற்று உள்ளது. ஆனால் மனோவசியக்கலை நிபுணர்கள் அந்தக் காந்த சக்தியை வளர்த்துக் கொள்கிறார்கள். அப்படிப்பட்ட காந்தசக்தியின் மூலமாக மனோவசியம் செய்யும் போது மக்கள் உடலிலுள்ள காந்த சக்தியைத் தூண்டி எழுப்பத் தம் வயப்படுத்துவதுதான் இந்தக் கலையின் உன்னத நோக்கமாகும்.

இப்படிப்பட்ட சக்தியைப் பெறுவதற்கு முதலில் மனத்தை ஒருவழிப் படுத்த வேண்டும். நமது எண்ணத்தைப் பரிசீ செல்லும்போது

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

"உண்பதுநாழி உடுப்பது நான்குமுழம்
எண்பது கோடி நினைந்தெண்ணுவன-
கண் புதைந்த
மாந்தர் குடிவாழ்க்கை."

என்று ஒரு சித்தர் பாடுகின்றார். இப்படிப்பட்ட எண்ணங்கள் தோன்றும் மனத்தை ஒருமுகப் படுத்துவது தான் இதனுடைய முதல் கட்ட வேலையாகும்.

இந்த மனோவசியக் கலையின் மூலமாகப்பிறருக்குநன்மை தாம் செய்ய முடியுமே தவிர, தீங்குகள் செய்ய முடியாது. இந்த உன்னதக் கலையின் மூலமாக நரம்புத் தளர்ச்சி, பயத் தன்மை, மன உளைச்சல், ஹிஸ்டீரியா, ஆண்மை இழப்பு, திக்குவாய், சோரியாஸிஸ் போன்ற வியாதிகளைப் போக்கலாம். மது, சிகரெட் போன்ற பழக்க வழக்கங்களிலிருந்து விடுபட, மனிதனின் கொடூர சுபாவம் மறைய, முரட்டு சுபாவமுள்ள குழந்தைகளைச் சரிபடுத்தி, அடங்காத மனைவியை அடக்கி ஆள, தன் நிலையை வளர்த்துக்கொள்ள இக்கலை மிகவும் உதவுகின்றது.

மேலைநாட்டில் இக்கலையை திருட்டு, கொலை செய்பவர்கள் தம் குற்றத்தை ஒப்புக்கொள்வதற்கும், அறுவைச் சிகிச்சை முனறகளில் மயக்கமருந்திற்குப் பதிலாகவும், பெண்களுக்கு வலியில்லாத பிரசவத்திற்கு உதவியாக இருப்பதற்கும் உபயோகப்படுத்துகின்றனர்.

கடந்த பத்து ஆண்டுகளாக எங்களது அகத்திய மருத்துவ மனையில் இக்கலையின் மூலமாகச் சிகிச்சை பெற்ற வகைகளை அடுத்து வரும் இதழ்களில் தொடர்ந்து காணலாம்.

(தொடரும்)

ஏஜெண்டுகள் தேவை!

கீழ்க்காணும் இடங்களுக்குச் சித்த மருத்துவத் திங்கள் இதழுக்கு ஏஜெண்டுகள் தேவை.

1. தேனீ
2. கோவில்பட்டி
3. காரைக்குடி
4. புதுக்கோட்டை
5. மணப்பாறை
6. இராமேஸ்வரம்
7. வால்பாறை
8. போடிநாயக்கனூர்
9. இராஜபாளையம்
10. கிருஷ்ணகிரி

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

(Tension) மன உளைவைத் தவிர்ப்பது எப்படி ?

[Rtn. Dr. சீ. தங்கதுரை]

"எண்ணிய எண்ணியாங்குஎய்துப
எண்ணியார்
திண்ணிய ராகப் பெறின்."

என்றார் வள்ளுவர். மனத்திண்மையுடையவர்கள் தாம் எண்ணியவற்றை எண்ணியவாறே செய்து முடிப்பர். எண்ணம் வலிமை மிக்கது. அது பிறக்கும் மனம் அதனினும் வலிமை மிக்கது. இந்த மனத்தை அடக்கி ஆளத் தெரிந்தவர்களால் எதையும் சாதிக்க இயலும். மேலும், இந்த எண்ணம உடல் இயக்கத்தைப் பாதிக்கிறது.

நம் அனைவரிடமுமே ஒரு பழக்கம் இருக்கிறது. உடல் நிலை பாதிக்கப்பட்டால் மட்டுமே கவலைப்படுகிறோம். மருத்துவர் உதவியை நாடுகிறோம். நம் மனநிலையைப் பற்றி ஆராய்வதில்லை.

குழந்தைகளாகட்டும், வயது வந்தவர்களாகட்டும் எவரேனும் முரட்டுத் தனமாகவோ, அகங்காரமாகவோ பிறருக்குத் தொல்லை கொடுக்கும் வகையிலோ வேறு ஏதேனும் வித்தியாசமான வகையிலோ நடந்தால், அவர்களை மற்றவர்கள் சரியாக புரிந்து கொள்ள முயலுவதில்லை. அவர்களைத் திட்டியாவது அடித்தாவது அவர்களை அடக்கலாம் என்று பார்க்கின்றனரே தவிர, அவர்கள் அப்படி நடக்க காரணம் என்ன? என்று அவர்கள் மனநிலையை ஆராய முயல்வதில்லை. இதனாலேயே பெரும்பாலான சண்டை சச்சரவுகள் இல்லங்களில் நிகழ்கின்றன.

அப்படிப்பட்ட பாதிக்கப்பட்ட மனநிலைகளில் ஒன்றுதான் Tension எனப்படுவதும். இந்த 'டென்ஷன்' சர்வ சாதாரணமாக எல்லோரது வாயிலிருந்தும் புறப்படும் வார்த்தையாகி விட்டது. இது உலவாத வீடே இல்லை எனலாம். அப்படி மிகச் சாதாரணமாகி விட்ட இந்த டென்ஷன் என்பது ஒருவருக்கு ஏன் வருகிறது? எப்படி வருகிறது? இதனைத் தடுக்க முடியாதா? என்னும் வினாக்களுக்கு விடையைச் சிறிது காண்போம்.

உலக அளவில் முப்பது சதவிகிதத்திற்கும் மேலான மக்கள் டென்ஷனால் பாதிக்கப்படுவதாக மருந்துவ நிபுணர்களின் கருத்து. திடீரென்று உள்ளங்கை உள்ளங்கால்களில் வியர்வை. காரணமில்லாத கலவலி

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

போன்றவை Tension ஆல் ஏற்படுபவையே.

இது, இவ்வளவோடு நிற்பதில்லை வயிற்றுப் புண்ணிலிருந்து இரத்தக் கொதிப்பு வரையிலும் இதயநோயிலிருந்து ஒற்றைத் தலைவலி வரையிலும் பல நோய்களுக்கு இதுவும் ஒரு காரணமாக இருந்து வருகிறது.

குடும்ப பிரச்சனைகள், அதிக வேலை பளு, பாதுகாப்பின்மை போன்ற காரணங்களால் ஏற்படும் எரிச்சல் டென்ஷன் அநேகமாக நம் அனைவருடைய அனுபவமாகும். இந்த எரிச்சல் ஏற்படும்போது நம்மால் நம் திறமை அனைத்தையும் வெளிப்படுத்த முடியாது. நம்மால் அன்பு செலுத்தப்படுபவர்கள் மீது கூட நமக்குக் காரணமின்றிக் கோபம் வரும். இன்னும் சொல்லப்போனால் மகிழ்ச்சியா யிருப்பதற்குரிய அத்தனையும் நம்மிடம் இருந்தாலும் கூட நம்மை ஏதோ இனம் புரியாத ஓர் துக்கம் ஆட்கொள்ளும். இவையெல்லாம் டென்ஷன் காரணமாகவே ஏற்படுகின்றன.

இத்தகைய மனப்பாதிப்பிலிருந்து மீண்டு மகிழ்ச்சியும், அமைதியுமாக வாழச் சில வழிகளைக் காண்போம்.

தவறு செய்வது மனித இயற்கை

"To err human" என்பது ஓர் ஆங்கிலப் பழமொழி. எந்த ஒரு செயலையும் பரிபூரண வெற்றியுடன் கடுகளவு கூடக்குறையின்றிச் செய்து முடிக்க வேண்டும் என்று பிறரிடமோ நம்மிடமோ நாம் எதிர்பார்ப்பது கூடாது. அப்படி நினைத்தோமானால் அதுவே நமக்குத் தலைவலியாகிவிடும்.

பிறரிடம் முழுமையான (Perfection) செயல்திறனை எதிர்பார்த்தால் ஏமாற நேரிடும். பிறரும் நம்மைக் கடினமானவர் என்று எண்ணுவர். இதனால் மனக்கசப்பும் துயரமுமே மிஞ்சும்.

நீங்கள் செய்யும் தொழிலை நேசியுங்கள். மனதை மகிழ்விக்கும் விளையாட்டுகளில் ஈடுபடுங்கள். சிறுசிறு வெற்றியிலும் மகிழ்ச்சி காண முயலுங்கள்.

போதும் என்ற மனம் வேண்டும்

"ஆசைக்கோர் அளவில்லை" என்பார்கள். மனத்தை முழுத் திருப்தியடையச் செய்வது என்பது கடினமே.

ஒன்றின்மீது ஆசைவைத்து அது கிடைத்து விட்டால் பிறகு

வைட்டமின் 'A'

தோல் நல்ல நிறமாக இருப்பதற்கும், நல்ல கண் பார்வைக்கும், உடல் வளர்ச்சிக்கும், சளிச்சவ்வுகள் (Mucous Nemarane) உடலில் பல பகுதிகளில், அமைவதற்கும் இது பயன்படுகிறது.

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

வேறொன்றின் மீது ஆசை தோன்றும். இப்படியே முடிவில்லாமல் இவ்வாசையானது போய்க்கொண்டு இருக்கிறது.

இயற்கை அழகை நின்று கண்டு மகிழ நேரமில்லாவிடின், இந்த வாழ்க்கையால் என்ன பயன்? என்று ஒரு ஆங்கில கவிஞன் கேட்கின்றான். நமக்கெனச் சிறிது நேரம் ஒதுக்கி இயற்கை அளிக்கும், கவின் மிகு காட்சிகளை இரசிக்க தற்கால 'ஜெட்யுகத்தில்' நேரம் கிடைக்கிறதா? சின்னச்சின்ன விஷயங்களிலும் மகிழ்ச்சி காணப் பழக வேண்டும்.

இதனால் எந்தப் பிரச்சனையையும் சாந்தமாக அணுகும் திறன் வலிய கைக்கூடும். Tension நம்மை விட்டு ஓடும்.

அடையக்கூடியவற்றுக்கு ஆசைப்படுக:

'முடவன் கொம்புத் தேனுக்கு ஆசைப்பட்டது போல்' என்று ஓர் உவமை வழக்கிலே இருக்கிறது. அதுபோல நம்மால் இயலாத காரியத்தை எண்ணி எண்ணி ஏங்குவதால் பயனில்லை.

நிறைவேற முடியாத ஆசையால் கவலையும் துக்கமுமே மிஞ்சும். இப்போக்கு உடல் நலனையும் பாதிக்கும். நெருக்கடியும் டென்ஷனுமே பலனாகும். எனவே, கிட்டக் கூடிய ஆசையை மேற்கொண்டால் பதற்றத்தைத் தவிர்க்கலாம்.

நீங்கள் நீங்களாக இருங்கள்:

பலர் தம்மைப்பற்றித் திருப்தியடையாமல் ஏமாற்றமுடையவராய் இருப்பர். தம்மை பயனற்றவர்களாகவும் தோல்விச் சின்னங்களாகவும் வெற்றியடைய இயலாதவர்களாகவும் கருதிக் கொண்டு கவலையுற்று அதன் மூலம் டென்ஷனை வரவழைத்துக் கொள்ளுகின்றனர். இத்தகையோர் இன்னும் நம்மிடையே இருக்கின்றனர்.

இப்படிப்பட்டவர்கள் தம்மிடம் உள்ள நல்ல குணங்கள், திறமை, கொள்கை இவற்றைக் கணக்கிட்டுத் தம்மை உயர்த்தி மதிப்பிடப் பழக வேண்டும்.

சிலவற்றில் நம்மால் நிபுணத்துவம் பெற முடியாது என்பது தீர்மானமாகத் தெரிந்துவிடின் அதனை அப்படியே ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும். நம்மை நாம் இருக்கிறபடியே ஏற்றுக் கொண்டால் தான் டென்ஷனின்றி வாழ்க்கையில் வெற்றி நடை போட முடியும்.

அவசரத்தைத் தவிர்க்க வேண்டும்:

எந்தச் செயலையும் கடைசி நிமிடத்தில் பரபரவென்று அவசரமாகச் செய்து முடிக்க வேண்டிய நிலையாக வைக்காமல் அதற்குத் தேவையான நேரத்தை ஒதுக்க வேண்டும் "பதறாத காரியம் சிதறாது" நாளை என்று தள்ளி வைக்காமல் அன்றன்றைய வேலையை அன்றன்றைக்கே செய்து

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

முடித்தால் ஒரு வேலை பாக்கி யிருக்கிறதே என்று மனத்தை வருத்தும் கவலையிலிருந்து விடு பலாம். எந்த செயலையும் அவசரத்தில் செய்யும் போது டென்ஷன் ஏற்படுகிறது. இதை நம்மால் தவிர்க்க இயலும். குறித்த நேரத்தில் எதையும் முடிக்க பழக வேண்டும்.

கவலையை விட்டு வாழ்க!

சிலர் எந்த நேரமும் ஏதாவது ஓர் கவலையில் மூழ்கிட அக் கவலைக்கு அடிமையாகி இருப்பார்கள். கவலைப்படும்படி ஒன்றுமில்லா விட்டால் கூட, கவலைப்பட ஒன்றுமில்லையே என்று எண்ணிக் கவலைப்படுபவர்கள் கூட உண்டு.

இப்படிப்பட்ட கவலையை ஒழிக்கக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். எந்த பிரச்சனையையும் நம்மால் தீர்க்க கூடியதாய் இருந்தால் தீர்த்து விடலாம். அல்லது நம் அறிவுக்கும் திறமைக்கும் சூழ்நிலைக்கும் அப்பாற்பட்ட பிரச்சனை ஒன்று இருக்குமாயின், அதைப்பற்றி கவலைப்படுவதால் மட்டும் என்ன பயன் விளையப் போகிறது. வரப்போகிற துன்பத்தை எண்ணி எண்ணி நிகழ்காலத்தை வீணடிப்பதைவிட பயனுள்ள விதமாய் நேரத்தைச் செலவழிப்பதே சாலச்சிறந்தது. இதன் மூலம் டென்ஷனையும் தவிர்க்கலாம்.

எனவே டென்ஷன் என்ற சொல்லுக்கே இடமில்லாதபடி மனத்தை ஆரோக்கியமாய் வைத்துக்கொள்ள நம்மால் இயலும்; முயன்று பாருங்களேன்!

இந்த Tension பற்றிய அவ்வையார் கூறியுள்ளதைக் கீழே காணலாம்.

உண்பது நாழி உடுப்பது நான்கு முழம்
எண்பது கோடி நினைந்தெண்ணுவன—கண்புதைந்த
மாந்தாகுடி வாழ்க்கை மண்ணின் கலம்போலச்
சாந்துணையும் சஞ்சலமே தான்.

ஆகவே, உற்றது கொண்டு மகிழ்ந்து, மற்றதை மறந்து வாழப் பயில்வோமாக!

பதினெண் மூலம் (பதினெட்டு வகை மூலிகைகள்)

1 சித்திரமூலம்	7. சங்கங்குப்பி	13. தூதுவளை
2. எருக்கு	8. தழுதாழை	14. சிற்றுமல்லி
3. நெருஞ்சி	9. குவளை	15. சுக்கு
4. முருங்கை	10. கண்டங்கத்திரி	16. கரந்தை
5. முள்ளி	11. பாதிரி	17. பேராவல்லி
6. மாவிலங்கு	12. வில்வம்	18. ஆமணக்கு

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி

எளிய நோய்களும் எளிய மருந்துகளும்

[வேலூர் டாக்டர் க. சீனிவாசன்]

நோய்: 11. கண் நோய்:

இங்குக் குறிப்பிடுவது (Madras eye) 'மெட்ராஸ் ஐ' எனும் தொற்று வியாதியாகும். கண் சிவந்து பீளைகட்டிக் கண்கள் எரிச்சலுடன் அவதிப்படும் ஒரு சீசனில் தொற்று நோயாகும். இதைத் தடுக்கவும், வந்தால் போக்கவும் இதோ எளிய வழி: காய்ச்சி எடுத்த பசும்பாலில் படிகாரத் தூள் (உதிரக்கோளாறுகள் நோய் தலைப்பில் காணவும்) ஒரு கிராம் எடுத்து நன்கு சுத்தம் செய்த ஒரு பாட்டிலில் போட்டு, 50 மிலி சுத்த நீரை விட்டுக் கலக்கித் தூசு படியாமல் மூடியிட்டு வைத்துக் கொள்ளவும். இதைச் சொட்டு மருந்து விடும் சிறு பாட்டில்களில் கொஞ்சமாக எடுத்துக் கொண்டு கண் நோய் வந்தவர்களுக்கு இரண்டு கண்களிலும் இரண்டிரண்டு சொட்டு வீதம் இரண்டு (அ) மூன்று முறை (நாளொன்றுக்கு) விட்டு வரக் கண் வலி, கண் நோய் கண் சிவப்பு, எரிச்சல், பீளை கட்டுதல் முதலியன அனைத்தும் குணமாகும். இரண்டு நாள் விடவும். இது ... கண் ஆயின்மெண்ட்டை விட மிகவும் சிறப்பானது. காரணம் ஆயின்மெண்டை மூன்று நான்கு நாள் விட்டாலும் சீக்கிரம் குணமாவதில்லை. இது இரண்டு நாளில் குணமாக்கி விடும். மேலும் நோய் பரவியுள்ள காலங்களில் வீடுகளில் இருப்பவர்களுக்கும், மற்றவர்களுக்கும் நோய் தொற்றாமல் பரவாமல் தடுக்க மூன்று (அ) வாரத்திற்கு இரு தடவை கண்களில் ஒரிரண்டு சொட்டுகள் விட்டு வரவும். இரண்டு முறை விட்டால் போதும். நோய் ஏற்படாது. இப்படி என் அனுபவத்தில் கையாண்டு வருகிறேன். இந்த மருந்தை இரண்டு முறை கண்களில் விட்டுக் கொண்டவர்களுக்கு நோய் தொற்றுவதில்லை. இம் மருந்தை விடும்போது அந்நேரம் மட்டும் ஒரு நிமிடம் எரிச்சல் இருக்கும். பின்பு அடங்கி விடும். இதனால் கண்களுக்கு யாதொரு கெடுதியுமில்லை.

நோய்: 12. கிராணி பேதி கழிச்சல், சீதபேதி:

இது அனைவருக்கும் (தோன்றும்) ஏற்படும் சாதாரண—கடு

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

மையான நாட்பட்ட இம் மூன்றும் சம்பந்தப்பட்ட நோயாகும். இந்நோய் பலவகைப் பிரிவுகளை உடையது. இதைக்குணமாக்க கீழ்க்காணும் மருந்துகளைப் பயன்படுத்துங்கள்:

1 சாதாரண கழிச்சல் பேதி என்றால் மாம்பழக் காலத்தில் அதன் கொட்டைகளை ஒன்றிரண்டு எடுத்துத் தீயில் சுட்டு வெந்தபதத்தில் எடுத்து உள்ளிருக்கும் வெண்பருப்பைத் தினம் 4 வேளை சாப்பிடவும். ஒரே நாளில் குணமாகும். இல்லையெனில் இரண்டு நாள் சாப்பிடவும். இதனால் வயிற்றுக்கடுப்பு—வலி, இவற்றால் ஏற்படும் பேதி ஆசனக்கடுப்பு, கழிச்சல் திடீர்வகை பேதி, அஜீரண பேதி முதலியன குணமாகும்.

2. மாம்பழமில்லாத காலமாயின் மாம்பழம் கிடைத்தால் தான் அதன் பருப்பு கிடைக்கும் என இருக்க வேண்டாம் மாமரத்தின் பட்டையும், துளிர் இலையும் கொண்டு வந்து உரலில் இட்டுச் சக்கையாக ஒன்றிரண்டாக இடித்து மூன்று (அ) நான்கு பிடியளவு எடுத்து ஒரு பாத்திரத்திலிட்டு ஒரு லிட்டர் நீரை ஊற்றி அரை லிட்டராகச் சுண்டக் காய்ச்சி, ஆறவிட்டு வடிகட்டி தினம் 4 முறை சாப்பிட, இரண்டொரு வேளையில் நோய் குணமாகும். வேளைக்கு 100 (அ) 150 மிலி வீதம் சாப்பிடவும்.

3 ஆலமரம் (தெரியாதவர்கள் இருக்க முடியாது.) இதன் பட்டையைக் கொண்டு வந்து பஞ்சுபோல் இடித்துக் முன் போலக் கஷாயம் போட்டுச் சாப்பிடவும். இதனால் பேதிக் கழிச்சல், கடுப்பு முதலியன குணமாகும். மேலும் வயிற்று வலி, சிறுநீர்க் கடுப்பு, எரிச்சல் ஆசனக்கடுப்பு-எரிச்சல் வாய்ப் புண் முதலியனவும் குணமாகும்.

4 கடினமான பேதி உள்ளவர்கள் ஆலமரப்பட்டை, அரசமரப்பட்டை, அசோக மரப்பட்டை, மாமரப்பட்டை-இவற்றில் நான்கு பட்டைகளையும் (அ) கிடைக்கும் மரப் பட்டைகளையோ, கொண்டுவந்து பஞ்சு போலிடித்துக் கஷாயமிட்டு ஒரு வாரம் தினம் மூன்று வேளை சாப்பிட்டுவர நோய் தணிந்து குணமாகிவிடும்.

5. சாதாரண நாவல் மரப்பட்டையையும் அதன் இலைகளையும் கொண்டுவந்து மாமரப்பட்டைக் (நெ. 2) கஷாயம் போல் செய்து சாப்பிடவும். இதனால் திடீர்பேதி, கழிச்சல் முதலியனவும் சீதபேதி. வயிற்றுக் கடுப்பும் குணமாகும்.

6. மாமரப்பட்டைக் கஷாயத்திலோ (அ) நாவல் மரப்பட்டைக் கஷாயத்திலோ இரண்டு சிட்டிகை படிகாரத்தூள் கூட்டிச் சாப்பிடச் சீதபேதி. அதிசார பேதிகள் குணமாகும்.

7. மலச்சாரல் பக்கம் இருப்பவர்கள் ஆலாரம் செடியின் இலை பூ. பட்டை இவைகளை எடுத்து வந்து மைய அரைத்து இரண்டு சுண்டைக்காயளவு வீதம் மோரில் தினம் இரண்டு (அ)

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

மூன்று வேளை சாப்பிடப் பேதி கழிச்சல், சீதபேதி, இரத்தக் கடுப்பு, ஆசன கடுப்பு, ஆசன எரிப்பு முதலியன குணமாகும்.

8. பாலில் சுத்தம் செய்த படிகாரத்தூளில் இரண்டு அல்லது நான்கு சிட்டிகை எடுத்து எலிமிச்சப்பழச்சாறு 10மிலியும், தூய நீர் 100 மிலியும், கூட்டிக் கலக்கிச் சாப்பிடவும். இப்படி மூன்றுவேளை வீதம் மூன்றுநாள் சாப்பிட கடுமையான சீதபேதி இரத்தபேதி கழிச்சல் பேதி— அதிசார பேதி முதலியன குணமாகும்.

குழந்தைகளுக்கு :

9. மாமரம், ஆலமரம், அரசமரம், இவை மூன்றின் பட்டையும், இலைத்துளிர் ஒரு பிடியளவும் 5 வெந்தயத்தையும் எடுத்து நன்றாக நுணுக்கி, ஒரு பாத்திரத்திலிட்டு அரை லிட்டர் நீரை ஊற்றி 200 மிலியாக சுண்டக் காய்ச்சி வடித்து, சிறு குழந்தையெனில் வேளைக்கு ஒரு பாலாடையும், 6 மாதக் குழந்தைகளுக்கு மேலானால் இரண்டு பாலாடையும், சிறுவர்களுக்கு மூன்று பாலாடையும் தினம் மூன்று வேளை கொடுத்து வரக் கழிச்சல் உஷ்ணபேதி உஷ்ண வயிற்றுவலி, சிறுநீர்க் கடுப்பு மாந்தக் கழிச்சல், சீதபேதி, இரத்த பேதி, திடீர் கழிச்சல், இன்னும் வயிற்றுவலி வயிற்றுக் கோளாறுகள் முதலிய குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் நோய்கள் குணமாகும்.

10. வசம்பைச் சுட்டு எலிமிச்சப் பழசாற்றில் குழைத்து, அதேசாற்றில் கொஞ்சம்கலந்து உள்ளுக்குப் புகட்ட வயிற்றுக் கோளாறுகளும் திடீர் கழிச்சல், பேதிகளும் குணமாகும்.

11. இலகுபேதி கட்டு மாத்திரை:- வசம்புத்தூள் 10 கிராம் அதிமதுரப்பால் 10 கிராம், சுக்குத்தூள் 5 கிராம், கடுக்காய்த் தோல் சூரணம் 10 கிராம், படிகாரம் 5 கிராம், மாம்பட்டை, ஆலம்பட்டை நாவல் மரப் பட்டை இவைகளின் கூட்டுக் கஷாயம் 200 மிலியும்—பசும்பால் 200 மிலியும் கூட்டி முன் கூறிய 5 சரக்கையும் கூட்டி அதாவது எல்லாவற்றையும் ஒன்றாய்க் கலந்து மூன்று நாள் கடும் வெயிலில் (வெண் துணியால் மூடி) வைத்துப்பின்பு நன்றாக நீர் விட்டு சுண்டக் காய்ச்சி எடுத்து, மீண்டும் கல்வத்திலிட்டு மோர் (அ) நீர்விட்டு மைபோலாட்டிப் பயறளவு மாத்திரைகள் செய்து பத்திரப் படுத்துக. இதை குழந்தைகளுக்கு ஒன்று (அ) இரண்டு மாத்திரையைப் பொடித்து தாய்ப்பாலில் குழைத்து உள்ளுக்கும் புகட்டக் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் திடீர்கழிச்சல், கடுமையான கழிச்சல், பேதி, சீதபேதி, வயிற்றுவலிக் கோளாறுகள் முதலியன குணமாகும்.

மூன்று மாதத்திற்கும் குறைவான குழந்தைகளுக்கு ஒரு மாத்திரையைப் பொடிதது இரண்டு பாலாடை வெந்நீரில் கலக்கிச் சிறு துணியில் வடிகட்டிப் பின்பு அதை அரை பாலாடை வீதம், நான்குமணிக் கொருமுறை கொடுத்து வர மூன்று நான்கு வேளை மருந்தில் திடீர் கழிச்சல் சாதாரண கழிச்சல்கள் குணமாகும்.

(தொடரும்)

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

ஜாதிபத்திரி

ஜாதிபத்திரி மரங்கள் நம் தென்னிந்தியாவில் நீலகிரி மலைப் பகுதிகளிலும் மலபார் கடற்கரைப்பகுதிகளிலும் பெருமளவு காணப்படுகின்றன. இதன் விதை விதையலகு ஆகியவை மருந்தாகப் பயன்படுகின்றன. விதைக்கும் மேல் தோலுக்கும் இடைப்பட்ட பகுதி ஜாதிபத்திரி எனப்படும். இது ஆங்கிலத்தில் Mace எனப்படும். விதையானது ஜாதிக்காய் எனப்படும். இது ஆங்கிலத்தில் Nutmeg என்று வழங்கப்படுகிறது.

ஜாதிக்காய் நறுமணம் கொண்டது; வெப்பமூட்டக் கூடியது; வயிற்று உப்பிசம், வலி ஆகியவற்றைப் போக்கக் கூடியது. ஜாதிபத்திரியும் வயிற்று உப்பிசம் ஆகியவற்றைக் குணப்படுத்தக் கூடியது. மேலும் சிற்றின்ப உணர்வைத் தூண்டக் கூடியது.

இவற்றின் மூலம் (வேர்) சூரணம், லேகியம், மாத்திரைகள், களிம்பு ஆகியவை தயாரிக்கப் படுகின்றன.

ஜாதிக்காய் சிறந்த வாசனைப் பொருளாகும். இது இலவங்கம் இலவங்கப்பட்டையை ஒத்தது. ஆதலால் இதனை அவற்றுக்கு பதிலாகவும் பயன்படுத்தலாம்.

சுக்கு, ஜாதிக்காய் இரண்டையும் வகைக்கு 5 நெல் எடையும் பெருஞ்சீரகம் 10 நெல் எடையும் எடுத்துச் சூரணம் செய்து உணவு உண்பதற்குமுன் உண்பது, வயிற்று உப்பிசம், வலி ஆகியவற்றைப் போக்கும்.

கோடையில் வரும் வயிற்றுப் போக்கைக் குணப்படுத்த, ஜாதிக்காயைச் சூரணம் செய்து பாலுடன் அருந்தலாம். தூக்கமின்மைக்கும் இது சிறந்த மருந்தாகும்.

ஜாதிக்காய் சேர்த்து தயாரிக்கப்படும். களிம்பானது சொறி சிரங்கு ஆகியவற்றைக் குணப்படுத்தக் கூடியது.

ஜாதிபத்திரி காய்ச்சல், க்ஷயரோகம், ஆஸ்துமா, ஆகியவற்றைக் குணப்படுத்தும் மருந்தில் பங்காற்றக் கூடியது

வறுக்கப்பட்ட ஜாதிக்காய், ஜாதிபத்திரி இரண்டுமே,

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

மருந்துகட்கு தேவைப் படும் மூலிகைகளின் இலைகள்

நொச்சியிலை
தழுதாழையிலை
முசுமுசுக்கையிலை
அவரையிலை
தூதுளையிலை
பேய்ச்சுரையிலை
பறங்கியிலை
ஊசிப்பாலையிலை
கோவையிலை
கழற்சியிலை
சிறு பூனைக்காலியிலை
வேலிப்பருத்தயிலை
துராயிலை
கொடிக் குறிஞ்சியிலை
பாகல்யிலை
விஷமுங்கியிலை
கடற்பாலையிலை
வரிகுமட்டியிலை
காராமணியிலை
சுரையிலை
கறிப்பாலையிலை

வயிற்று வலி, வயிற்றுப்போக்கு குன்மம், கல்லீரல், மண்ணீரல் கோளாறுகள் ஆகியவற்றுக்கு அருமருந்தாகும்.

ஜாதிக்காய் ஊறவைத்த நீர், காலராவால் அவதிப்படுபவர்களின் தாகத்தைத் தணிக்கக் கூடியதாகும்.

ஜாதிக்காயை அரைத்துத் தலைக்குப் பற்றுபோடத் தலைவலி குணமாகும்.

பார்வை கூர்மை அடைய, ஜாதிக்காயை அரைத்துக் கண்களைச் சுற்றிப் பற்றுப் போட நல்ல பயன் கிட்டும்.

ஜாதிக்காய் சேர்த்துத் தயாரிக்கப்படும் லேகியம் இதயம், மூளை ஆகியவற்றுக்கு வலுவூட்டும்.

ஜாதிக்காயிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் ஒருவகை எண்ணெய் முடக்குவாதம், பக்கவாதம், சுளுக்கு ஆகியவற்றுக்கு நிவாரணம் அளிக்கக் கூடியது.

இத்தகு பயன்மிகு ஜாதிக்காய் சித்த மருத்துவத்தில் சிறப்பாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

சிற்சபை பார்மசியில் தயாராகும் மருந்துகள் பட்டியல்

விலாசம்:

சிற்சபை பார்மசி, 152, ரங்கராஜபுரம் ரோடு, சென்னை-24.

1. அமுதரத்னாகர லேகியம்	சோர்வடைந்த நரம்புகளுக்கு நல்ல வலிவைத்தந்து, தாதுவிருத்தியும், மூளைக்கு சுறுசுறுப்பும் உண்டாக.	½ தேக்கரண்டி காலை மாலை	450 கிராம் ரூபாய் 25-00
2. அமுக்குரா லேகியம்	இரத்தக் கொதிப்பை அகற்றும் வாயுக்களை நீக்கி இடுப்புக்கு வலிவு தரும். பலவீனம் இரைப்பு சுக்கில க்ஷயம் போகும்.	½ தேக்கரண்டி காலை மாலை	450 கிராம் ரூபாய் 25-00
3. கேசரி லேகியம்	வாந்தி, மயக்கம், அஜீரணம் கண், பாதம், எரிச்சல் நீங்க.	¼ அல்லது ½ ஸ்பூன் காலை மாலை	200 கிராம் ரூபாய் 25-00
4. சீரக லேகியம்	இரத்த அழுத்தம் (Blood Pressure) பித்தம், நெஞ்சரிவு, மயக்கம், பசி மந்தம், புளியேப்பம், மலச்சிக்கல்	½ தேக்கரண்டி காலை மாலை	200 கிராம் ரூபாய் 20-00

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

5.	சீரணாதி லேகியம்	மலச்சிக்கலை நீக்கி மார்பு நோய், இடுப்பு நோய், முதுகு பிடிப்பு, வயிற்று நோய் நீங்கும்.	½ தேக்கரண்டி இரவு படுக்க போகையில் மட்டும்	200 கிராம் ரூபாய் 20-00
6.	தேத்தான் கொட்டை லேகியம்	மூலம், பவுத்திரம் பால் போன்ற சிறு நீர் அதிமுத்திரம், க்ஷயம், அஸ்தி சுரம் நீங்க.	½ தேக்கரண்டி காலை மாலை	450 கிராம் ரூபாய் 25-00
7.	வெள்ளைப்பூண்டு லேகியம்	புழு உற்பத்தியை தடுக்கும்; மண் சாம்பல் தின்பதைத் தடுக்கும், பசித்தீயை உண்டு பண்ணும்.	½ தேக்கரண்டி காலை மாலை	200 கிராம் ரூபாய் 20-00
8.	காய லேகியம்	கிராணிபேதி அதிசார பேதி, அக்கினி மந்தம் தீர	½ தேக்கரண்டி காலை மாலை	200 கிராம் ரூபாய் 20-00
9.	கணை லேகியம்	சிறுவர் கணைச்சூடு நீங்கி உறுப்புக்களை பலப்படுத்தி உடலை அழகாக்க	½ தேக்கரண்டி காலை மாலை	200 கிராம் ரூபாய் 20-00
10.	தாமரைப்பூ லேகியம்	இருதய வியாதி நீங்கும். மூளைக்கு பலம் தரும். அறிவு விசாலமாக	½ தேக்கரண்டி காலை மாலை	200 கிராம் ரூபாய் 25-00

கிடைக்குமிடம்:

சரஸ்வதி மெடிக்கல்ஸ், 152, ரங்கராஜபுரம் ரோடு, கோடம்பாக்கம், சென்னை-24.

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

அகத்தியர் மருத்துவமனை
AGASTHIAR HOSPITAL

152, அரங்கராஜபுரம் சாலை, கோடம்பாக்கம்
சென்னை-24. தொலை பேசி: 428098.

மஞ்சட்காமாலை, குன்ம நோய், பீனிசம், கவாசகாசம், மூல வியாதிகள், வெண்புள்ளிகள், சோரியாப்படை, பெண்களின் மலட்டுத்தன்மை, ஆண்களின் வீரியக் குறைவு, ஆரம்பப் புற்றுநோய் முதலியவைகள் பூரணமாகக் குணப்படுத்தப்படும்.

வீரிய அணுப்பெருக்குதலுக்கும் சிறந்த சிகிச்சை உண்டு.

குறிப்பு:— சர்க்கரை வியாதிக்கும் உத்திரவாத சிகிச்சை அளிக்கப்படும்.

மருத்துவர்கள்:

டாக்டர் சிற்சபை

கௌரவ மருத்துவர்: **டாக்டர் சி. அம்பிகாபதி**
டாக்டர் சி. இரத்தினகுமார்

நோயாளிகளை பார்க்கும் நேரம்: காலை 8 மணி முதல் 1 மணி வரை. மாலை 4 மணி முதல் 8-30 மணி வரை

டாக்டர் சிற்சபை

ஆலோசனை நாட்கள்:
ஒவ்வொரு மாதமும் 1, 2 — 15, 16 நாட்களில் மட்டும்.

பஸ் தடங்கள்: 11 D. 12 C.

இறங்குமிடம்: அரங்கராஜபுரம் நாகார்ஜுனா நகர்.

Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

பதிவு எண்: 102046/81 M5 அஞ்சல் பதிவு எண்: TN/KCM/27

வெளிநாட்டில் 15 முதல் 30 வயது வரையில் உள்ளவர்கட்கு அதிக அளவு தண்டுவடக் காயம் (Spinal Cord Injwey) ஏற்படுகிறதாம். இதற்கு முக்கிய காரணம் சாலை விபத்துக்களும் கட்டிடம், மரத்திலிருந்து கீழே விழுவது ஆகிய இவைகள். இதனால் "டெட்ரா பிளிஜியா "Tetra Plegia" என்ற வியாதி வருகிறது என்கிறார்கள்.

ஒரு தாய், தான் கருவுற்றிருக்கும்காலங்களில் நல்ல உணவை உண்டு பிறந்த குழந்தைக்கு போதுமான அளவு தாய்ப்பால் கொடுத்தால், அக்குழந்தைக்கு வைட்டமின் போன்ற டானிக்குகளை கொடுக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. தாய்ப்பாலில் வைட்டமின் "K" மட்டும் கிடையாது. அதை குழந்தை பிறந்தவுடன் வாய் மூலமாகவோ (அ) ஊசி மூலமாகவோ கொடுக்க வேண்டும் என்று வெளிநாட்டில் கண்டுபிடித்துள்ளனர்.

உலகச் சுற்றும் மருத்துவர்

வயலின் வாசிப்பவர்கள் நீண்டநேரம் தாபட்டடக்கும் தோள்பட்டைக்கும், மத்தியில் வைத்து வாசிப்பதாலும், இருகைகளுக்கும் ஒரே சமயத்தில பல கோணங்களில் வேலை கொடுப்பதாலும் "செர்விகல் ஸ்பான்டிலைட்டிஸ்" (Cervical Spondilytis) என்ற வியாதி வருவதற்கு வாய்ப்புள்ளது என்று பிரிட்டனில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

உடல் பெருத்து விட்டால் எந்த வேலையையும், ஒழுங்காக செய்ய முடியாது. அதிலும் குறிப்பாக தொந்தி பெரிதாக இருப்பவர்களுக்கு மாரடைப்பு இரத்த அழுத்த நோய், சர்க்கரை வியாதி வருவதற்கு அதிக வாய்ப்புள்ளதுஎன்று அமெரிக்க ஆய்வுச் சங்கம் கூறுகின்றது.

வெளிநாட்டில் ஒரு மருத்துவர், இருதய நோயாளியை பற்றி நினைத்துக் கொண்டே சாலையில் நடந்து போய்க் கொண்டிருந்தபோது, சாலையில் இரண்டு வாலிபர்கள் ஒரு நீண்ட குழாயின் ஒரு முனையை ஒருவர் வாயிலும், மற்றொரு முனையை ஒருவர் காதிலும் வைத்து பேசிக் கொண்டிருந்தார்கள். இதை கண்ட அந்த மருத்துவரின் சிந்தனை ஆற்றல் பெருகி, "ஸ்டெதாஸ்கோப்" உருவாக்கினார். இவர் தான் டாக்டர் லானெக் (Laennec) என்ற மருத்துவராவர்.

தற்காலத்தில் கிட்டப்பார்வையை போக்க அறுவை சிகிச்சை நடைபெறுகின்றது. ஆனால் புதிதாக ரஷியாவில் அறுவை இல்லாமலேயே வளைந்த ஊசியின் மூலமாக மருந்தை கண்ணில் செலுத்தி குணமாக்குகின்றார்கள். இந்த முறை நம் நாட்டிலும் விரைவில் வரும் என்று எதிர்பார்க்கலாம்.

ஆசிரியர், வெளியிடுபவர்: டாக்டர் ப. சிற்சபை, 122-C, இராஜ வீதி, காஞ்சிபுரம்-2. (போன்: 2461) அச்சிடுவோர்: P. T. M. பிரஸ், 73-B. வள்ளல் பச்சையப்பன் தெரு, காஞ்சிபுரம்-631501.

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy